

Manual de
*Jejum &
Oração*



MANUAL DE JEJUM E ORAÇÃO - SANTA CONVOCAÇÃO

Esse manual tem como objetivo orientar e capacitar você como parte do Corpo de Cristo a ter um entendimento maior sobre o poder do jejum e da oração e como ingressar nesse tempo de Santa Convocação.

O jejum e a oração assim como a leitura bíblica são disciplinas espirituais das quais fazem parte da vida cristã, pois são práticas que nos sensibilizam e nos aproximam de Deus e do seu propósito para nós.

Na Bíblia vemos vários relatos que mostram que todo grande acontecimento tem como precedente um período de jejum e oração corporativo.

Nós da Igreja Com Propósito temos como prática desde a nossa fundação esse período de Santa Convocação, onde como Igreja nos juntamos em jejum e oração como uma preparação para o romper e mover sobrenatural que o Senhor tem para nós, buscando direcionamento e visão.

O JEJUM

Jejum é se abster parcial ou totalmente de alimentos ou líquidos durante um certo período de tempo, com o objetivo de ouvir a Deus, à medida em que nos aprofundamos juntamente na oração, na Palavra e no tempo de qualidade com Ele.

Não se trata de um meio de troca ou barganha com Deus. O jejum é um meio para um fim e não um fim em si mesmo. Trata-se de um convite voluntário para se desconectar das suas necessidades fisiológicas para se dedicar ao aumento da sua fé e comunhão/relacionamento com Deus.

"Porque a sua fé é muito pequena", respondeu Jesus. "Eu lhes digo a verdade: se tivessem fé, ainda que do tamanho de uma semente de mostarda, poderiam dizer a este monte: 'Mova-se daqui para lá', e ele se moveria. Nada seria impossível para vocês, mas essa espécie não sai senão com oração e jejum." - Mateus 17.20-21

PORQUE JEJUAR?

1. Porque Jesus deseja

Em Mateus 6.16 Jesus cita a prática do jejum não como uma simples sugestão, mas um direcionamento de prática de vida daqueles que são seus seguidores.

2. Porque nos prepara para transições

Ester antes de seu encontro com o Rei Assuero convocou toda a nação a jejudar e orar por três dias, pois esse encontro tinha peso de vida ou morte para o povo judeu. (Ester 4.16)

3. Porque nos capacita para viver o sobrenatural de Deus

Em Mateus 17.20-21 Jesus diz aos discípulos que existem coisas que são destravadas e só acontecem através do jejum e da oração; logo tais práticas aumentam o poder de Deus em nossa vida.

Paulo e Barnabé foram incluídos pelo Espírito Santo em Atos 13.1-4 para realizar uma missão que impactaria a história, após uma temporada de jejum e oração.

O JEJUM TAMBÉM

- Nos dá discernimento e sensibilidade espiritual
- Nos posiciona para santificação
- Destrava respostas no mundo espiritual
- Fluir com autoridade espiritual

E PARA ESSE PERÍODO RECOMENDAMOS OS SEGUINTE TIPOS DE JEJUM

1. INTEGRAL

Nesse jejum você se abstém totalmente de qualquer tipo de alimento e líquido, exceto água, um ou mais dias (Mateus 4:1-2). Esse jejum não é indicado para quem está iniciando na prática do jejum, pois requer uma preparação física e espiritual tanto no início como no final. Para períodos superiores a três dias é recomendado procurar um médico para ter auxílio de como se preparar para esse período.

Exemplos:

- Você pode escolher dias específicos durante o período de santa convocação em que ficará 24h nesse jejum
- intercalar dias na semana
- fazer dias consecutivos

OBS: Beba bastante água, prepare-se bem antes de iniciar e ao finalizar retorne com uma dieta leve.

2. INTERMITENTE

Nesse jejum você fica determinado período de horas sem consumir nenhum tipo de alimento ou bebida, exceto água. O tempo que seria gasto no preparo e nas refeições é direcionado à oração e tempo com Deus.

Exemplos:

- Você pode fazer todos os dias durante o período de convocação, tirando uma ou duas refeições do dia
- Escolher de 3 a 5 dias na semana em que irá realizar esse jejum

Sugestões: Beba bastante água durante o dia. À noite coma coisas bem leves (ex.: alimentos do jejum de Daniel e carne branca) e evite laticínios, para não agredir seu sistema digestivo. Dê preferência a comidas naturalmente calóricas.

3. DANIEL

Em Daniel 10.3, o jovem escolhe por 21 dias se alimentar somente de alimentos da terra como frutas, legumes e verduras. Daniel fez isso com o intuito de buscar maior entendimento da visão que recebeu. Ao final daquele período vemos o relato de uma visitação sobrenatural sobre ele.

Sugestões: Verduras, legumes, frutas, cereais, produtos integrais, água de coco, chás e sucos naturais. Beba bastante líquido, especialmente água, e coma a cada três horas. Opte por alimentos mais calóricos como açaí, abacate, água de coco etc. Evite açúcar e dê preferência ao mel

4. SOMENTE LÍQUIDOS

Nesse jejum evita todo tipo de alimento sólido. É uma dieta baseada em sucos de frutas, vegetais e vitaminas.

Assim como nos demais jejuns, o tempo em que seria gasto na preparação e nas refeições é dedicado à oração e tempo de intimidade com Deus.

Sugestões: Esteja sempre com uma garrafa com você, beba água com limão, opte por frutas calóricas, utilize mel como açúcar natural, faça vitaminas, sopas, caldos, etc.

5. ALIMENTOS ESPECÍFICOS

Nesse jejum você retira da sua alimentação um ou mais alimentos ou bebidas específicas durante todo o período de Santa Convocação.

Sugestões: Você pode escolher retirar doces, açúcar, café, carne vermelha, carne branca, etc.

CUIDADOS NO PERÍODO DE JEJUM

- Durante os períodos de jejum ficamos mais sensíveis a tudo, por isso fique atento, pois todo conteúdo externo e interno pode te afetar de forma mais intensa.
- Crianças, adolescentes, idosos, gestantes e pessoas sob tratamento médico devem consultar seu médico antes de iniciar.
- Busque orientação do Espírito Santo sobre qual tipo de jejum você deve fazer.
- Pode ser que você sinta alguns desconfortos como dores de cabeça, tontura, etc. Isso é natural, pois seu corpo está passando por um processo de desintoxicação.
- Faça com sabedoria e direção
- Permaneça em comunidade, não se isole
- Não entre em legalismo e orgulho espiritual

A ORAÇÃO

Durante o período de Santa Convocação somos mais intensos também na oração. Então durante esses dias tenha momentos profundos de oração e intimidade com o Senhor.

Nesses dias estaremos canalizando nossas orações por pautas específicas, sendo elas:

- **SOBRENATURAL**

Quebrantamento, Mover do Espírito Santo, Unção e Avivamento

- **FAMÍLIA PASTORAL**

Pr. Hugo, Pra. Silvani, Pr. Seity, Pra. Nathalia, Pr. Jun e Evelin

- **LIDERANÇA DA IGREJA**

: Pr. Joel e Pr. Ângela, Pr. Beto e Pra. Rose, Pra. Nice

- **FINANÇAS**

Igreja local e famílias

- **REDES, GERACIONAIS E MINISTÉRIOS**

Marcelo e Elaine, Gildo e Marcela, André e Gi, Evelin (Kids) , Gabriel e Stéphanie (Rocket), Raniery e Ana (Chama), Pr. Jun (Reverso), Louvor, Intercessão, Dança, Mães, Operação, Gerenciamento e Multimídia,

- **AMERICANA E REGIÃO**

- **BRASIL**

Família, Igreja, Educação, Mídia e Comunicação, Artes, Economia, Governo.

Durante seu período de oração lembre-se de orar por essas pautas.

ORAÇÃO ÀS 06H, 12H E 18H

Coloque seu celular para despertar nesses horários e faça orações rápidas, nesses horários juntos como Igreja estaremos reunidos em oração.

SALA DE ORAÇÃO

- A sala de oração estará aberta de terça a sexta das 09h00 às 21h00; às Segundas das 20h às 21h00 e aos Sábados das 15h00 às 18h00. Você pode vir o horário que preferir
- Teremos também turnos de oração de Segunda a Sexta das 20h00 às 21h00 presencialmente, onde um dos nossos líderes da casa estará conduzindo esse período.

COMO ORAR ?

1. COMECE COM GRATIDÃO

Comece seu período de oração agradecendo ao Senhor e fazendo orações de contemplação a Ele.

Assim você posicionará seu coração no lugar certo e estará pronto para ser guiado pelo Espírito Santo.

2. FLUA EM ORAÇÃO

Nesse momento flua nas pautas oração, buscando a direção do Espírito Santo sobre o que exatamente deve orar por cada pauta.

3. DECLARE A PALAVRA

Com base naquilo que o Espírito Santo te direcionou, agora você irá declarar as verdades da Palavra de Deus sobre tais pautas, com muita ousadia e fé. Declare palavras proféticas e levante um clamor pelo agir sobrenatural de Deus sobre determinado assunto.

4. ORE EM LÍNGUAS

Tire um tempo para fluir na oração em línguas. A Bíblia diz que quando oramos em línguas nossa mente fica infrutífera, mas o nosso espírito está orando e falando ao Espírito de Deus.

Se você não ora em línguas, ore em entendimento e peça para que seu coração se abra para o batismo do Espírito Santo e o falar em línguas

OBS: Seja específico e direto em suas orações, pois isso fará com que você identifique o agir de Deus sobre elas de forma mais assertiva e poderá testemunhar as intervenções de Deus.

LOUVOR E ADORAÇÃO

Durante a Santa Convocação seja intencional em estar rendendo constantes louvores e adoração ao Senhor. O louvor cala o nosso inimigo e é uma grande arma espiritual.

Uma sugestão é deixar tocando louvores em algum aparelho de som 24h na sua casa ou em períodos específicos.

**PERÍODO DE SANTA CONVOCAÇÃO: De 7 a 27 de Janeiro.
Encerramos juntos na Noite de Avivamento.**



WhatsApp: 55 19 992160764

Email: secretaria@igrejacomproposito.com